

皮膚のかゆみ



皮膚のかゆみでお困りではありませんか？

どうしてかゆくなるの？

春から夏にかゆみが起こる原因は、汗や日光、植物によるかぶれ、虫刺されなどが主です。

一方、秋から冬に起こるかゆみの多くは皮膚の乾燥（ドライスキン）によるものです。

今号では、秋～冬のかゆみについてお話しします。



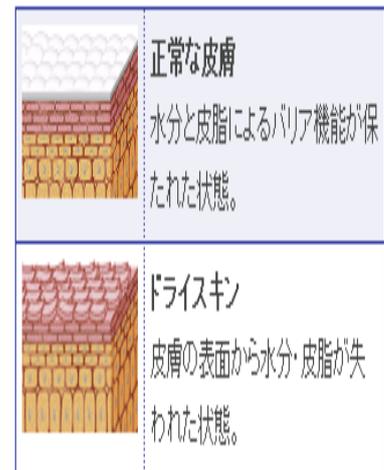
皮膚が乾燥してくると、体がかゆくなるのはどうして？

正常な皮膚には、水分と皮脂によるバリアがあり、外の刺激から守られています。

水分と皮脂が失われて乾燥した皮膚の表面はカサカサになり外からの刺激に無防備になってしまいます。

通常、健全な肌においてはかゆみを伝える神経は肌の奥にあって、あまり痒みを感じることはありませんが、乾燥肌になってしまうとかゆみを伝える神経が肌の表面にまで出てきてしまいます。

すると神経が刺激され、皮膚が敏感になってかゆくなるのです。



かゆみ肌から“かゆみの悪循環”に

掻くことによって上記のかゆみを伝える神経が刺激されると、かゆみの原因物質(ヒスタミン)が体内で分泌されやすくなります。こうなるとさらにかゆみが増し、「かゆいから掻く」「掻くからかゆい」という“かゆみの悪循環”に陥ります。



どんな薬を使うの？



外用薬（塗り薬）

保湿剤 皮膚がかさかさしてかゆい時は皮膚の水分を保つ塗り薬を用います。血行を促す作用もある“ヘパリン類似物質”（ヒルドイド、HPクリームなど）を含むものや尿素軟膏（パスタロン、ケラチナミンなど）が効果的です。皮膚の脂分が不足している場合はワセリンを使うこともあります。

ステロイド外用薬（副腎皮質ホルモン） 皮膚がかさかさするだけでなく、炎症を起こして湿疹ができてしまった場合に使います。炎症を抑える作用もかゆみを止める働きも強めです。使用するときは、医師、薬剤師のアドバイスに従ってください。

非ステロイド系外用薬 皮膚の炎症が軽度の場合に使用されます。ステロイド外用薬よりも作用が穏やかで長期間の使用に向いています。

内服薬（飲み薬）

抗アレルギー薬・抗ヒスタミン薬 体の中でかゆみの元になる物質（ヒスタミン）が分泌されるのを抑えて、かゆみを止めるお薬です。現在はいろいろなタイプのお薬があります。



「夜、布団に入るとかゆくて眠れない」という方には、眠気を誘うタイプの薬が使われることがあります。日中働いている方や、車の運転をする方には、眠くなりにくいタイプの薬が適しています。それぞれの薬の持続時間によって、服用する回数も1～3回と様々です。ふらつきや口渇、尿が出にくいなどの副作用に注意してください。症状が強く出ているときは塗り薬と併用することもあります。

受診するときは



- まずはかかりつけの医師に相談を。症状がひどいときは皮膚科の受診をお勧めします。
- いつごろからかゆいのか（期間）、いつかゆくなるのか（時間帯）、どこがかゆくなるのか（全身性か局所性か）、どのくらいかゆいのか（程度）などを正確に医師に伝えましょう。
- お薬手帳を持参してふだん服用している薬を伝えましょう。他の病気や、他に飲んでいる薬による影響がないか、判断してもらうのに役立ちます。

日常生活の注意



スキンケア 入浴時の注意

石鹸やシャンプーに注意 石鹸やシャンプーは低刺激のものを。皮脂を取りすぎないように少量をよく泡立てて使い、十分にすすぎましょう。

ゴシゴシ洗いは避ける 強くこすると皮脂が失われます。ナイロン素材や麻のタオル、ブラシは避け、柔らかい布や手のひらでそっと洗いましょう。

熱いお湯、長湯は避ける 熱いお風呂や長湯をすると体はほてり、血行がよくなります。するとそれが刺激となりかゆみが強まります。お湯は40 くらいにしましょう。

風呂上りのお手入れが大切 皮脂や角質層が取れてしまった風呂上りには、さっぱりタイプよりしっとりタイプの保湿ローションやクリームなどを早めに塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。

ヘルスケア 衣類や食べ物

1. 直接肌に触れる下着類は、肌にやさしいやわらかい素材(木綿製など)にしましょう。
2. 衣類の洗濯は、洗剤が残らないようにしっかりとすすぎましょう。
3. 顔や首に刺激を与えないヘアスタイルを心がけましょう。
4. 汗もかゆみの原因のひとつなので、汗をかいたらシャワーなどで洗い流しましょう。
5. エアコンや電気毛布などによる乾燥を防ぐため、室内を適度に「加湿」しましょう。
6. 香辛料や辛い食べ物、アルコールでかゆみが強くなることがありますので、摂り過ぎないように注意しましょう。
7. 爪がのびていると皮膚を傷つけてしまうことがあります。お手入れをしましょう
8. ストレスはお肌の大敵です。かゆみの原因にもなりますので、ゆったりとした生活を心がけましょう。



参考文献

くすりと健康 No.5 皮膚のトラブル

協和発酵キリン株式会社 かゆみナビ

国立がん研究センター がん情報サービス かゆみ

NHK きょうの健康 2010年11月号



もう、かかないよ